

**PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 1 BARRU KABUPATEN BARRU DENGAN
SISWA SMK NEGERI 1 BARRU KABUPATEN BARRU**

AHMAD MUFLIH

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Makassar

Muflihahmad484@gmail.com

ABSTRAK

Ahmad Muflih. 2019. Perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa SMAN 1 Barru dengan Siswa SMKN 1 Barru. Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Skripsi dibimbing oleh Muh. Adnan Hudain dan Andi MasJaya AM.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang dalam naungan negeri dan swasta. Jenis penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Populasi penelitian ini adalah SMA Negeri 1 Barru dan SMKN 1 Barru dengan jumlah sampel penelitian masing-masing 30 orang dengan total keseluruhan 60 orang siswa yang berusia 16-19 tahun yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Dalam penelitian ini data dalam bentuk angka yaitu data hasil tes kesegaran jasmani. Secara teknik pengukurannya hanya satu instrumen yaitu tes kesegaran jasmani yang dilakukan terhadap semua sampel. Sebelum dilakukan perhitungan statistik deskriptif terlebih dahulu dilakukan transformasi data diubah kedalam skor atau dilihat berapa skor angkanya, baru kemudian dilakukan uji hipotesis yang diolah dengan sistem SPSS versi 16.0 dengan signifikan 95% atau tingkat kesalahan 5% (0,05)

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Barru dan SMKN 1 Barru Kab. Barru sama-sama dalam klasifikasi sedang dan telah diuji dengan hasil nilai hitung lebih kecil dari pada nilai tabel sehingga dinyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan nilai Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Barru dan SMKN 1 Barru Kab. Barru.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani.

Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani untuk menunaikan tugas-tugas sehari-hari dan dapat mencapai hasil yang optimal tanpa kelelahan yang berarti.

Adapun berbagai faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain:

1. Faktor pertama adalah makanan dan gizi, makanan dan gizi sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, makanan yang kita makan haruslah seimbang dan banyak mengandung gizi.
2. Faktor kedua adalah tidur dan istirahat. Secara alami orang memerlukan tidur dan istirahat yang cukup sesudah bekerja keras untuk mendapatkan kesegaran jasmani kembali (pemulihan). Para ahli menyatakan bahwa seseorang itu harus seimbang antara bekerja,

makan dan istirahat rekreasi untuk mendapatkan yang harmonis.

3. Faktor ketiga adalah berolahraga secara teratur. Jelas dengan melakukan olahraga latihan jasmani secara teratur akan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Misalnya setiap hari anda makan-makanan yang mengandung kalori sekitar 3.500 kalori. Pada saat anda bekerja membutuhkan 3.000 kalori. Setiap hari tanpa latihan olahraga sehingga anda kelebihan sebanyak 500 kalori untuk seharusnya maka kelebihan tersebut akan menjadi lemak di tubuh apabila tidak di gunakan. Perlu adanya latihan olahraga secara teratur untuk menghindari kegemukan, sehingga orang terlalu gemuk akan mudah terkena penyakit seperti penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.

Dari pembahasan diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang melihat perbedaan dari status tingkat kesegaran jasmani siswa, selanjutnya menuangkannya dalam bentuk penelitian ilmiah dengan judul **PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 BARRU DENGAN SISWA SMK NEGERI 1 BARRU KABUPATEN BARRU.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat rumusan masalahnya yaitu

1. Dalam kategori apakah tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru.
2. Dalam kategori apakah tingkat kebugaran jasmani Siswa SMK Negeri 1 Barru Kabupaten Barru
3. Adakah perbedaan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Barru dengan Siswa SMK 1 Barru kabupaten Barru.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Apakah tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dalam keadaan baik.
2. Apakah tingkat kebugaran jasmani Siswa SMK Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dalam keadaan baik.
3. Apakah ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Barru dengan Siswa SMK 1 Barru kabupaten Barru.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

Pada bab ini akan dikemukakan teori-teori atau pendapat-pendapat para ahli yang mendasari penelitian ini, khususnya yang berhubungan dengan variabel-variabel penelitian serta keterkaitan antar variabel tersebut. Dari tinjauan pustaka akan di susun suatu kerangka pemikiran yang akan memberi arah bagi permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini.

A. Tinjauan Pustaka

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Ada tiga kelompok definisi dari kebugaran jasmani atau kebugaran fisik yaitu:

1. Ahli kedokteran/kesehatan: menekankan pada kemampuan kerja sistem pernapasan dan sistem peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh.
2. Ahli fisiologi : kebugaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. sedang penilaian kebugaran jasmani seseorang untuk sesuatu tugas itu harus meliputi sejumlah usaha fisik sesuai persyaratan yang harus di penuhi, baik dalam intensitas maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan (T.V.Karpovitch).
3. Ahli pendidikan olahraga : kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara sungguh-sungguh dan dengan baik.

Sedangkan pengertian kebugaran jasmani yang sudah dikenal oleh masyarakat umum adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa-sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan-keperluan yang datangnya mendadak ataupun tiba-tiba.

2. Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat dari kebugaran jasmani meliputi :

- a. Fisiologis

Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadar gula, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner dan memperlancar pertukaran gas.

b. Psikologis

Mengendurkan tekanan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.

c. Sosial

Persahabatan dengan orang lain, meningkatkan dalam kualitas dan kuantitas serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitarnya.

d. Budaya atau kultur

Kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kesegaran jasmani dan olahraga terpilih (depdikbud, 1997:2).

Perlu ditegaskan lagi bahwa kesegaran jasmani tidak hanya berfungsi dalam olahraga saja tetapi berfungsi secara menyeluruh. Berdasarkan fungsinya kesegaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa mempertinggi kemampuan belajar sedangkan bagi orang dewasa untuk kesehatan seperti mengontrol kegemukan, plasma lemak dan perasaan nyaman atau bebas dari kecemasan. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan yaitu dengan meningkatkan keseimbangan antara latihan olahraga yang dilakukan dengan reaksi organ tubuh dengan

latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir yang akan dikemukakan dalam penelitian ini, berdasarkan pada landasan teori yang relevan dan memiliki keterkaitan terhadap variabel yang menjadi obyek penelitian. Adapun kerangka berpikir yang dikemukakan sebagai berikut :

Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri 1 Barru Kab. Barru dengan Siswa SMK Negeri 1 Barru Kab.Barru.

METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini terdiri atas lima sub bab yaitu variabel dan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Sebagai variabel dalam penelitian ini adalah :

- Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Barru Kab. Barru dan Siswa SMK Negeri 1 Barru Kab. Barru.

2. Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian pada dasarnya harus menggunakan metode tertentu yaitu metode yang di anggap sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena kesegaran jasmani merupakan variabel yang terjadi pada siswa-siswa yang yang dimaksud dalam

penelitian ini merupakan hal yang sudah ada atau terjadi dengan sendirinya tanpa perlakuan tertentu, maka penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Dengan kata lain bahwa data akan diambil setelah peristiwa terjadi, selanjutnya di kumpulkan lalu di beri interpretasi.

B. Defenisi Operasional Variabel

Variabel yang diteliti perlu didefenisikan dalam bentuk operasional agar lebih pasti dan tidak membingungkan. Untuk maksud tersebut diberikan defenisi operasional variabel penelitian sebagai berikut :

1. Tes kesegaran jasmani
 - a. Kecepatan = Lari 60 meter
 - b. Daya Tahan Otot = Gantung Angkat tubuh.
 - c. Kekuatan Otot = Baring duduk (60 detik)
 - d. Daya Ledak = Loncat tegak
 - e. Daya Tahan Jantung = Lari jauh 1200 meter

2. Tingkat Kesegaran jasmani
Kesegaran jasmani adalah suatu kesanggupan atau kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti bagi dirinya dan sesudahnya masih dapat menikmati waktu-waktu luangnya, tanpa

memerlukan waktu istirahat yang terlalu lama.

C. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen yang digunakan

Dalam penelitian ini dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani indonesia yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrumen penelitian yang di gunakan adalah : Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 item tes, dimana tiap item tes akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Lari cepat 60 meter
 - a. Tujuan
Untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
 - b. Alat dan perlengkapan
 - Lintasan lurus berjarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
 - Stopwatch, sempritan dan bendera start menurut keperluan.
 - Starter dan pencatat waktu dan alat tulis menulis.
 - c. Pelaksanaan tes
2. Tes gantung angkat tubuh
3. Baring duduk 60 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 1200 meter

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Melalui penelitian ini diperoleh hasil berupa data, dari sumber data yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini berupa data tes kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru dan siswa putra SMKN 1 Barru Kabupaten Barru.

A. Penyajian hasil analisis data

Data yang telah disusun dan dianalisa secara deskriptif pada analisa skripsi, selanjutnya hasil-hasil analisa tersebut dikemukakan sebagai berikut:

1. Rangkuman data deskriptif

a. Perbandingan tiap item tes

1. Tes lari 60 meter.

Hasil data tes kecepatan yaitu lari 60 meter dari kedua sekolah memperlihatkan nilai rata-rata pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru yaitu dengan nilai 3,20 sama dengan nilai rata-rata siswa SMKN 1 Barru Kabupaten Barru. Yang juga mendapat nilai 3,20.

2. Tes Gantung angkat tubuh.

Hasil data tes kekuatan lengan yaitu angkat tubuh siku tekuk dari kedua sekolah memperlihatkan nilai rata-rata pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru yaitu dengan nilai 2,30 sedikit lebih baik dari nilai rata-

rata siswa SMKN 1 Barru Kabupaten Barru. dengan nilai 1,90

3. Tes Baring Duduk 60 detik.

Hasil data tes kekuatan otot perut yaitu baring duduk 60 detik, dari kedua sekolah memperlihatkan nilai rata-rata pada siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru yaitu dengan nilai 3,93 sedikit lebih rendah dari nilai rata-rata siswa SMKN 1 Barru Kabupaten Barru. dengan nilai 4,20.

4. Tes Lompat Tegak.

Hasil data tes daya ledak tungkai yaitu lompat tegak dari kedua sekolah memperlihatkan nilai rata-rata untuk siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru yaitu dengan nilai 3,03 sedikit lebih baik dari nilai rata-rata siswa SMKN 1 Barru Kabupaten Barru. dengan nilai 2,93.

5. Tes lari 1200 meter.

Hasil data tes daya tahan cardiovasculer yaitu lari 1200 meter dari kedua sekolah memperlihatkan nilai rata-rata kedua sekolah, untuk nilai siswa SMA Negeri 1 Barru Kabupaten Barru yaitu dengan nilai 2,43 sedikit lebih baik dari nilai rata-rata siswa SMKN 1

Barru Kabupaten Barru.
dengan nilai 1,90.

**b. Perbandingan hasil
tingkat kesegaran
Jasmani**

Hasil dari penelitian ini
berupa data hasil tes tingkat
kesegaran jasmani siswa SMA
Negeri 1 Barru Kabupaten Barru
dan siswa SMKN 1 Barru
Kabupaten Barru. Secara deskriptif
dapat disusun rangkumannya sebagai
berikut:

yang merupakan rangkuman
hasil analisis deskriptif data hasil tes
tingkat kesegaran jasmani SMA
Negeri 1 Barru Kabupaten Barru
dan siswa SMKN 1 Barru
Kabupaten Barru. dapat dijabarkan
sebagai berikut:

1. Dalam analisis data
tingkat kesegaran
jasmani siswa SMA
Negeri 1 Barru
Kabupaten Barru
diperoleh nilai rata-rata
sebesar 14,90 dengan
standar deviasi 1,470
dan data minimal dari
30 orang sampel
sebesar 13 dan data
maksimal sebesar 19
poin.
2. Dalam analisis data
tingkat kesegaran
jasmani siswa SMKN 1
Barru Kabupaten Barru
diperoleh rata-rata
sebesar 14,13 dengan
standar deviasi 1,925
dan data minimal dari
30 orang sampel
sebesar 11 dan data
maksimal sebesar 18
poin.

B. Pembahasan

1. Kedua kelompok siswa
yaitu siswa SMA Negeri
Neg. 1 Barru Kabupaten
Barru dan siswa SMKN 1
Barru Kab. Barru Berasal
dari kelompok usia yang
sama. Dengan bertolak
dari kelompok yang sama
diharapkan juga mampu
memperlihatkan
kemampuan tingkat
kesegaran jasmani yang
sama.
2. Karakteristik Sekolah SMA
Negeri Neg. 1 Barru
Kabupaten Barru dan siswa
SMKN 1 Barru Kab. Barru
Dari segi sarana dan
prasarana sekolah keduanya
memperlihatkan keadaan
yang cukup baik lingkungan
sekolah yang cukup luas dan
dapat menunjang kegiatan
pembelajaran penjas di
masing-masing sekolah.
3. Perbedaan hasil tes tingkat
kesegaran jasmani antara
siswa SMA Neg. 1 Barru
Kabupaten Barru dan siswa
SMKN 1 Barru, Hasil tes
menjelaskan bahwa kedua
sekolah tersebut
memperlihatkan perbedaan
yang tidak terlalu jauh dan
masih dalam kelompok
klasifikasi yang sama yaitu
kelompok sedang.

Dan dari uji
perbandingan dengan uji t
dapat disimpulkan tidak ada
perbedaan yang signifikan
hasil tingkat kesegaran
jasmani antara siswa SMA
Negeri Neg. 1 Barru dan
siswa SMKN 1 Barru Kab.

Barru. Walau dari jumlah rata-rata SMAN 1 Barru sedikit lebih baik dibanding siswa SMK Neg.1 Barru Kab. Barru

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dikemukakan dalam penelitian tentang latar belakang masalah, pengelolaan dan analisis data tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Neg. 1 Barru dan siswa SMKN 1 Barru Kab. Barru, Maka dapat disimpulkan dan diberi saran-saran sebagai realisasi dari penelitian ini sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Siswa SMA Neg. 1 Barru Kabupaten Barru mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada level klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata 14,90 poin.
2. Siswa SMKN 1 Barru Kab. Barru mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada level sedang dengan nilai rata-rata 14,13 poin.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kesegaran jasmani antara siswa SMA Negeri Neg. 1 Barru dengan tingkat Kesegaran Jasmani siswa pada SMKN 1 Barru Kab. Barru.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Kadir Ateng, 1992. **Menuju Sehat Bugar**. Jakarta. Dirjen Olahraga

Asriati, 1996, *Peranan tari dalam peningkatan kesegaran jasmani*. Skripsi.

Blogspot.com (2010). *Tes Kesegaran Jasmani*. <http://SMAnkmd1.blogspot.com/2010/10/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html?zx=74412d14346bae5>. Di unduh pada tanggal 30-10-2012.

Dr. Dangsina Moeloek dan Dr. Arjatmo Tjokronegoro, ph.d, 1984, *Kesehatan dan olahraga*, Fakultas kedokteran universitas Indonesia, Jakarta.

Engkos Kosasih, 1984. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Teori dan Praktek*. Jakarta. Erlangga.

Hernani, 1996, *Studi tentang pertumbuhan fisik dan tingkat kesegaran jasmani*. Skripsi. FIK Universitas Negeri makassar

Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes kesegaran jasmani Indonesia*, Kelompok Usia 10-12 Tahun. PUSJAS, Jakarta.

Mulyono B. 1991. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.

M.Sajoto, 1988. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan*

kondisi fisik dalam olahraga. Semarang Dahara Press.

Nur Ichsan Halim, 1991 **Tes Pengukuran** Kesegaran jasmani. Makassar Universitas Negeri Makassar.

Nurhasan, 2001, **Tes pengukuran dalam Pendidikan jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya.** Depdiknas Dirjen pendidikan dasar Dan Menengah Dirjen

Olahraga.

Rusli Lutan ,2002. Gerak manusia Terwujud dalam Pola atau Struktur yang lebih Luas.

Sayang eblog.com (2010). *Tujuan Pendidikan Jasmani.* <http://sayangeblog.com/olahraga-2/tujuan-pendidikan-jasmani/>. Di unduh pada tanggal 31-10-2010.

Wordpress.com (2010). *Komponen-Kesegaran Jasmani..* Di unduh pada tanggal 31-10-2010.